

UNITE D'APPRENTISSAGE : ATHLETISME LANCER Cycle II

Compétence : réaliser une performance mesurée

Pour ENTRER dans l'ACTIVITE		Pour APPRENDRE et PROGRESSER		Pour REINVESTIR les ACQUIS
SITUATIONS DEPENDANTES du VECU des ELEVES (donner le plaisir de pratiquer)	SITUATION de REFERENCE (pour voir où l'on en est)	SITUATIONS ORGANISEES par OBJECTIFS et DETERMINEES par l'OBSERVATION des ELEVES (pour acquérir des savoirs)	RETOUR à la SITUATION de REFERENCE (pour mesurer les progrès)	SITUATIONS de REINVESTISSEMENT (pour réutiliser les savoirs acquis)
<p>➤ <u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Donner le plaisir de pratiquer l'activité</i> - <i>Participer</i> <p>➤ Objets brûlants,</p> <p>➤ Balle assise,</p> <p>➤ L'épervier,</p> <p>➤ Lapins, chasseurs,</p> <p>➤ Ballons interceptés,</p> <p>➤ Abatte les quilles</p> <p>➤ Les sorciers</p> <p>...</p>	<p><u>Objectif :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Lancer le plus loin possible à bras cassé un sac de graines de 150 à 200g), ou un autre objet du même poids.</i> <p>- par groupes de 3 élèves : 1 lanceur, 1 observateur, 1 récupérateur</p> <p><u>Organisation :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Matérialiser tous les mètres des zones de couleurs différentes à partir de 4m de distance et repérer la zone de réception du meilleur des 3 lancers. Voir schéma. - Le lancer s'effectue du centre vers l'extérieur - Lancer au signal du maître - A la fin des 3 lancers changer les rôles 	<p><u>Objectif :</u></p> <p>➤ <i>Améliorer l'efficacité du lancer par une meilleure position :</i></p> <p><u>Situation :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - S1 <p><u>Objectif :</u></p> <p>➤ <i>Améliorer l'efficacité du lancer par une meilleure trajectoire de l'objet lancé</i></p> <p><u>Situation :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - S2 <p><u>Objectif :</u></p> <p>➤ <i>Améliorer l'efficacité du lancer par une prise d'élan:</i></p> <p><u>Situation :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - S3 	<p><u>Objectif :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Lancer le plus loin possible à bras cassé un sac de graines de 150 à 200g) ou un autre objet du même poids.</i> <p>- par groupes de 3 élèves : 1 lanceur, 1 observateur, 1 récupérateur</p> <p><u>Organisation :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Matérialiser tous les mètres des zones de couleurs différentes à partir de 4m de distance et repérer la zone de réception du meilleur des 3 lancers. Voir schéma. - Le lancer s'effectue du centre vers l'extérieur - Lancer au signal du maître - A la fin des 3 lancers changer les rôles 	<p>Rencontres inter classes</p> <p>Rencontres inter écoles</p> <p>Rencontres USEP</p> <p>Vers les jeux collectifs : handball en particulier</p>

COMPETENCE : Réaliser une performance mesurée

ACTIVITE SUPPORT : Activités athlétiques

OBJECTIF : Lancer à bras cassé

SITUATION pour entrer dans l'activité : LES OBJETS BRÛLANTS

Lieu : cour, pré, gymnase, lieu délimité.

Matériel : balles, ballons, divers objets en mousse. 2 Terrains balisés 5 x 10m séparés par une zone neutre de 2m.

But : Avoir le moins d'objet dans son camp

Modalités d'exécution : La classe est divisée en deux équipes, une dans chaque camp. Chaque équipe possède le même nombre d'objets. Au signal, pendant 1 minute, les élèves lancent un objet à la fois dans le camp adverse par-dessus la zone neutre. Ils ne peuvent récupérer des objets dans cette zone neutre. L'équipe gagnante est celle qui a le moins d'objets dans son camp.

Variantes :

SITUATION pour entrer dans l'activité : L'EPERVI ER

Lieu : cour, pré, gymnase, lieu délimité.

Matériel : terrain balisé (15 x 20m), balles de mousse, chasubles

But : Lancer pour toucher

Modalités d'exécution :

Un joueur est désigné Epervier. Il doit toucher les autres joueurs avec une balle en mousse lorsque ceux-ci traversent le terrain de jeu. Les joueurs touchés peuvent avoir des fonctions différentes (voir les variables proposées). qui changent de camp lorsque ce dernier dit : « épervier en chasse ».

- **Epervier simple** : les joueurs touchés deviennent éperviers.

Variantes : **Epervier chaîne** : les joueurs touchés forment une chaîne qui n'a pas droit de prise (une seule ou plusieurs chaînes) mais qui gêne la progression des autres.

- **Mur chinois** : même dispositif que précédemment, les chaînes restant immobiles.
- **Les trois maillons** : même dispositif mais le maillon de gauche de chaque chaîne de 3 ou 4 joueurs a le droit de prise (la chaîne ne doit pas être brisée).

SITUATION pour entrer dans l'activité LA BALLE ASSISE

Lieu : pré, cour, gymnase,

Matériel : ballons, chasubles,

But : Toucher avec le ballon les joueurs de l'équipe adverse

Modalités d'exécution :

2 équipes de 6 à 8 joueurs répartis sur le terrain (15 x 15m). Deux équipes différenciées, l'une ayant le ballon au départ. On ne peut se déplacer avec la balle. Effectuer des passes pour toucher avec le ballon un adversaire. Le joueur touché s'assied. Si un joueur assis touche ou reçoit le ballon, il se relève.

Variantes : Jouer avec un ballon supplémentaire.

Si un joueur bloque le ballon de volée, il n'est pas pris.

COMPETENCE : Réaliser une performance mesurée

ACTIVITE SUPPORT : Activités athlétiques

OBJECTIF : Lancer à bras cassé

SITUATION pour entrer dans l'activité : LAPI NS CHASSEURS

Lieu : cour, pré, gymnase, lieu délimité.

Matériel : Balles mousse, chasubles

But : Toucher avec une balle le plus de lapins.

Modalités d'exécution :

- Une équipe de chasseurs (1 balle pour 2 joueurs) est disposée de part et d'autre d'un couloir large d'une quinzaine de mètres et long de 20m.
- L'équipe de lapins traverse ce couloir en courant sans se faire toucher par les balles des chasseurs.
- Changer les rôles quand tous les lapins ont été touchés.

Variantes :

- Varier les formes de lancer
- Augmenter ou diminuer les distances du couloir
- Tout lapin touché après le rebond de la balle n'est pas pris...

SITUATION pour entrer dans l'activité BALLONS I NTERCEPTES

Lieu : cour, pré, gymnase, lieu délimité.

Matériel : ballons, chasubles

But : Lancer à bras cassé par dessus les adversaires.

Modalités d'exécution:

Constituer des équipes de 6 à 8 joueurs. Une équipe placée entre 2 lignes parallèles distantes de 4 à 6m doit intercepter les ballons que se passent les joueurs de l'autre équipe, disposés de part et d'autre des 2 lignes. Les ballons sont renvoyés jusqu'à ce qu'ils soient tous attrapés. Les joueurs alors changent de rôle.

On peut instaurer une compétition entre plusieurs ateliers (2 équipes adverses) réalisant le même jeu. Celle qui a arrêté tous les ballons dans le temps le plus court a gagné.

Variantes :

- Augmenter ou diminuer les distances du couloir.
- Varier les objets lancés (taille, poids).

SITUATION pour entrer dans l'activité : ABATTRE LES QUI LLES

Lieu : cour, pré, gymnase, lieu délimité.

Matériel : 2 lignes parallèles, nombreuses quilles (2 couleurs différentes), ballons différenciés (2 couleurs différentes).

But : Abattre ses quilles par des lancers à bras cassé, l'équipe qui finit la première a gagné.

Modalités d'exécution :

Les joueurs des 2 équipes se répartissent à leur gré sur les deux lignes. Ils doivent abattre leurs quilles avec leurs ballons. Si un ballon est immobilisé dans le terrain, un joueur va le chercher et le passe à un joueur de son équipe placé derrière la ligne.

Toute quille abattue compte pour l'équipe à laquelle elle appartient.

Variantes :

Varier la distance « quilles joueurs » ; varier les objets lancés ;
Organiser une compétition entre plusieurs équipes ; abattre un maximum de quilles en un minimum de temps.

COMPETENCE : Réaliser une performance mesurée

ACTIVITE SUPPORT : Activités athlétiques

OBJECTIF : Lancer à bras cassé

SITUATION pour entrer dans l'activité: LES SORCIERS

Lieu : cour, pré, gymnase, lieu délimité.

Matériel : dossards ou foulards

But : Les sorciers doivent pétrifier tous les autres joueurs en les touchant à l'aide d'une balle.

Modalités d'exécution :

Sur une surface de jeu de 15 x 15m, 1 équipe de sorciers (désigner un sorcier pour 5 ou 6 élèves) et 1 équipe de lutins. Les sorciers doivent toucher les lutins en lançant une balle en mousse, le plus le plus rapidement possible. Tout lutin touché est immobilisé.

Variantes :

- **Sorciers avec délivrance** : les joueurs touchés peuvent être délivrés par les autres (en les touchant, en passant entre les jambes).
- **Sorciers avec refuge, avec prison** : les joueurs touchés doivent se rendre dans une prison et peuvent être libérés. Des refuges peuvent être utilisés (un enfant par refuge).

Sorciers en équipe : la classe est divisée en 4 ou 5 équipes. A tour de rôle chaque équipe joue les sorciers pendant un temps déterminé. Sera déclarée vainqueur l'équipe qui aura fait le plus de prisonniers (une délivrance peut s'installer

- entre joueur d'une même équipe).

Les microbes : 3 joueurs (les microbes) différenciés par une couleur essaient de toucher à l'aide d'une balle leur camarades. Ceux – ci, pour ne pas être pris doivent être immunisés : contre le microbe bleu, en se mettant à 4 pattes ; contre le rouge, en s'accroupissant ; contre le jaune, en se mettant à plat ventre

SITUATION pour entrer dans l'activité:

Lieu :

Matériel :

But :

Modalités d'exécution :

Variantes :

SITUATION pour entrer dans l'activité:

Lieu :

Matériel :

But :

Modalités d'exécution :

Variantes :

COMPETENCE : Réaliser une performance mesurée

ACTIVITE SUPPORT : Activités athlétiques

OBJECTIF : Lancer à bras cassé le plus loin possible

SITUATION DE REFERENCE:

Lieu : cour, pré, gymnase, lieu délimité.

Matériel : plots, lignes tracées au sol tous les mètres, à partir de 4m.
Sacs de graines (150 à 200g)

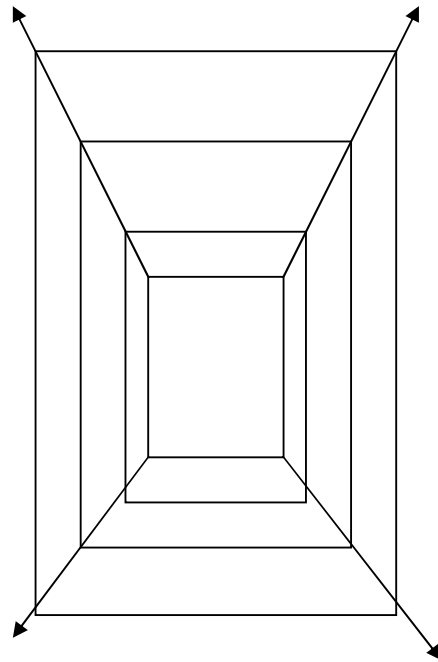
But : lancer dans la zone la plus éloignée du centre.

Modalités d'exécution :

Matérialiser 4 zones de lancer (voir schéma à droite) et des zones de couleurs différentes pour matérialiser la réception des sacs.
Repérer au bout de 3 lancers ; le plus performant.

- 4 groupes de 3 élèves peuvent travailler simultanément
- Groupes de 3 élèves : 1 observateur, 1 lanceur, 1 récupérateur :
- A lance. B note le résultat ; C récupère les sacs pour le lanceur suivant
- Changer les rôles à la fin du 3^{ème} lancer.
- Le maître assure la sécurité

Dispositif :



EVALUATION

Eléments évalués par les élèves :

- respect des consignes,
- réaliser les différentes tâches (lancer, noter, récupérer)

Eléments évalués par le maître :

- position du corps et des appuis
- trajectoire de l'objet lancé
- prise ou non d'un élan.

SITUATIONS D'APPRENTISSAGE

SITUATION 1 : Améliorer la performance par une meilleure position du corps et des appuis

But de la séance : Accompagner l'objet lancé le plus longtemps possible.

Exemple de situation : Lancer de différentes façons

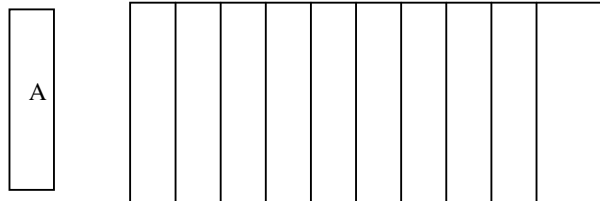
Organisation :

Constituer n groupes de 3 élèves de même niveau (cf situation de référence)

- A : lance
- B : note la performance du lancer
- C : récupère les sacs lancés

Matériel :

- aire de lancer,
- aire de réception balisée
- sacs de graines



Consigne :

- Effectuer 3 lancers pieds joints, épaules face au lancer
- Effectuer 3 lancers pieds joints, épaules perpendiculaires au lancer
- Effectuer 3 lancers pieds décalés, pied gauche en avant, épaules face au lancer
- Effectuer 3 lancers pieds décalés, pied gauche en avant, épaules perpendiculaires au lancer
- Effectuer 3 lancers pieds décalés, pied droit en avant, épaules face au lancer
- Effectuer 3 lancers pieds décalés, pied droit en avant, épaules perpendiculaires au lancer

Critère de réussite :

- les lancers s'effectuent au signal du maître
- les lanceurs ne sortent pas de l'aire de lancer (pas de déséquilibre)
- l'objet lancé tombe dans l'aire de réception

Variantes possibles :

- lancer par un mouvement circulaire un petit anneau, dans les mêmes conditions

SITUATION 2 : Améliorer l'efficacité du lancer par une meilleure trajectoire

But de la séance : Lancer haut pour lancer loin.

Exemple de situation : A partir de la meilleure position repérée dans la situation 1, lancer par dessus un fil (élastique) tendu horizontalement.

Organisation :

Constituer n groupes de 3 élèves de même niveau.

A : lance

B : note la performance du lancer

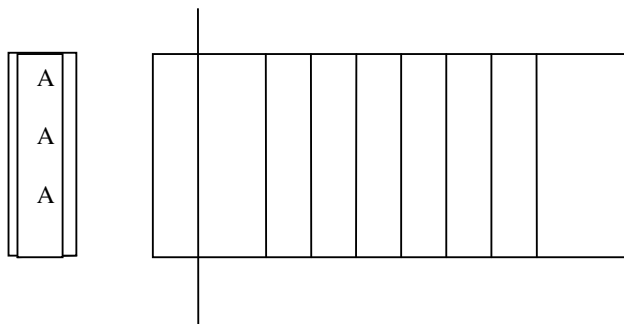
C : récupère les sacs lancés

Matériel :

- 3 zones de lancer

- 1 fil tendu à 5m

- 1 zone de réception balisée



- Consigne :

- a) - le maître donne le signal du lancer
 - il peut y avoir plusieurs zones de départ (aires de lancers décalées) en fonction des résultats obtenus lors de la situation 1.
 - les lanceurs envoient l'objet le plus loin possible en le faisant passer par-dessous le fil tendu à 5m de l'aire de lancer et à une hauteur de 1,20m à 1,30m du sol.
 - B note le meilleur résultat sur 3 lancers.
 - b) - idem que (a) mais cette fois – ci les lanceurs envoient l'objet entre le fil tendu à une hauteur de 1,20m à 1,30m et celui tendu à 2,20, 2,30m du sol.
 - c) - idem que (a) mais les lanceurs envoient l'objet au dessus du fil tendu à une hauteur de 2,20m à 2,30m du sol.
- Les récupérateurs d'objets ne s'exécuteront qu'au signal du maître.

Critère de réussite :

- les lancers s'effectuent au signal du maître
- les lanceurs ne sortent pas de l'aire de lancer (pas de déséquilibre)
- l'objet est lancé dans la trajectoire demandée.

Variantes possibles :

- lancer par un mouvement circulaire un petit anneau, dans les mêmes conditions.

SITUATION 3 : Améliorer la distance du lancer par une prise d'élan

But de la séance : Trouver la position de départ la plus efficace.

Exemple de situation : Ajouter un ou plusieurs pas d'élan avant de lancer et juger d'une éventuelle amélioration du résultat.

Organisation :

Constituer n groupes de 3 élèves de même niveau (cf situation de référence)

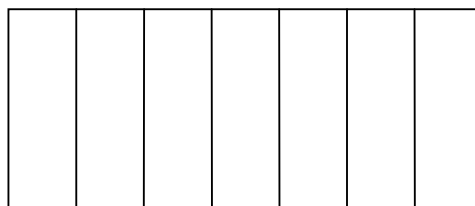
A : lance

B : note la performance du lancer

C : récupère les sacs lancés

Matériel :

- zone d'élan, aire de lancer,
- aire de réception balisée
- sacs de graines



Consigne :

- le maître donne le signal du lancer
- les lanceurs essaient de ne pas dépasser les limites de la zone d'élan
- B note le meilleur résultat sur 3 lancers.
- Les récupérateurs d'objets ne s'exécuteront qu'au signal du maître.

Critère de réussite :

- Si la prise d'élan n'apporte rien à l'amélioration de la performance, ne pas insister et reporter cet objectif au cycle III.

Variantes possibles :

- varier les objets lancés : javelots, balles lestées etc...